

Continuer à Bouger, à se dépenser – en cycle 1 - #1

A L'ATTENTION DES PARENTS ET DE LEUR ENFANT

## **« Je me déplace comme »**

Ce que l'on cherche à atteindre :

- Développer la motricité globale de l'enfant
- Permettre à l'enfant de dépenser de l'énergie

Je commence par un rituel (une forme d'échauffement qui permet à l'enfant d'entrer mentalement et physiquement dans l'activité)

- Je fais coucou en bougeant mes mains dans tous les sens – 10 fois
- Je fais l'hélicoptère avec mes bras – 10 fois
- Je fais « oui » en bougeant ma tête, puis je fais « non » – 10 fois
- Je me mets sur le dos et je fais le culbuto – 10 fois
- Et pour finir : Je cours sur place, je trépigne des pieds – 10 fois

Je joue : « **Je me déplace comme !** »

*Il faut définir un petit parcours, entre 5 et 10m, qui ne présente pas de danger (objet pouvant chuter, angle de meuble ou de radiateur à moins de 50cm du parcours).*

**Je me déplace comme :**

- Un bébé à 4 pattes
- Un vers de terre
- Une grenouille
- Un crabe (soit debout c'est facile – soit à 4 pattes mais c'est très difficile !)
- Ensuite on invente .... Toujours dans le respect des consignes de sécurité.

Je fais évoluer le jeu : « **Les animaux construisent la maison de mon doudou...** » (Afin de maintenir l'engagement de l'enfant)

Lors de chaque déplacement, je transporte un objet (un élément de construction : un Kapla, un légo...) et petit à petit je construis une maison, un abri pour mon doudou qui sera transporté lors du dernier déplacement. Il faut veiller à **bien varier les déplacements car ce sont tous les animaux qui aident à construire la maison.**

Je termine par un petit retour au calme :

Je suis sur le dos, je ferme les yeux et j'écoute ma respiration.... J'inspire de l'air, puis j'expire lentement cet air. Après 3 ou 4 cycles, les adultes peuvent diffuser une musique calme. Je reste sur le dos allongé autant que j'en ai envie....

Et tout au long de la séance je n'oublie pas de boire.